EDUKASI PEMANFAATAN APLIKASI MOBILE HEALTH DALAM MENDUKUNG PERILAKU HIDUP SEHAT PADA SISWA SMA NEGERI 13 MAKASSAR

Hatma*, Alfiah Ramadhani Amran, Rini Damayanti

Manajemen Informasi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Megarezky, Makassar, Sulawesi Selatan

hatmanewlecture@unimerz.ac.id

ABSTRAK

Pemanfaatan telepon pintar di kalangan remaja terus meningkat, namun penggunaannya sebagai media pendukung kesehatan masih relatif terbatas. Kondisi tersebut juga dijumpai pada siswa SMA Negeri 13 Makassar yang umumnya memanfaatkan gawai untuk komunikasi dan hiburan, sementara literasi mengenai aplikasi mobile health *(mHealth) sebagai sarana mendukung perilaku hidup sehat masih rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam memanfaatkan aplikasi mHealth untuk mendukung penerapan perilaku hidup sehat. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi penggunaan aplikasi mHealth, praktik langsung instalasi dan pengoperasian aplikasi pada telepon pintar peserta, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test yang dilengkapi dengan observasi keterampilan penggunaan aplikasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep mHealth, kemampuan mengoperasikan aplikasi kesehatan, serta meningkatnya kesadaran untuk memantau aktivitas fisik, pola makan, konsumsi air, dan kualitas tidur secara mandiri. Program ini juga memperoleh respons positif dari peserta yang menilai materi dan metode pelaksanaan mudah dipahami serta relevan dengan kebutuhan remaja. Dengan demikian, edukasi pemanfaatan aplikasi mHealth efektif meningkatkan literasi kesehatan digital dan mendukung pembentukan perilaku hidup sehat pada siswa SMA Negeri 13 Makassar.*
Kata Kunci: *aplikasi* mobile health*; literasi kesehatan digital; perilaku hidup sehat; promosi kesehatan; remaja.*

ABSTRACT

The use of smartphones among adolescents continues to increase; however, their utilization as health-support tools remains limited. This condition was also identified among students of SMA Negeri 13 Makassar, where smartphones are primarily used for communication and entertainment rather than for accessing reliable digital health services. This community service program aimed to improve students' knowledge and skills in utilizing mobile health (mHealth) applications to support healthy lifestyle behaviors. The program was implemented through interactive health education sessions, demonstrations of mHealth applications, hands-on installation and practice using participants' smartphones, and evaluation using pre-test, post-test, and observational assessments. The evaluation indicated improved understanding of mHealth concepts, enhanced ability to operate health applications, and greater awareness of monitoring physical activity, dietary habits, water intake, and sleep quality independently. Participants also expressed positive perceptions regarding the relevance and practicality of the educational activities. In conclusion, the program effectively improved digital health literacy and supported the adoption of healthy lifestyle behaviors among students of SMA Negeri 13 Makassar.
Keywords: *digital health literacy; healthy lifestyle; health promotion; mobile health application; adolescents.*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mendorong transformasi pelayanan kesehatan menuju sistem yang lebih digital, termasuk melalui pemanfaatan *mobile health* (mHealth). Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan *mobile health* sebagai praktik pelayanan kesehatan yang didukung oleh perangkat bergerak, seperti telepon pintar, tablet, dan perangkat nirkabel lainnya, yang berfungsi untuk meningkatkan akses informasi kesehatan, pemantauan kondisi kesehatan, serta komunikasi antara pengguna dan penyedia layanan kesehatan (World Health Organization [WHO], 2021). Seiring meningkatnya kepemilikan telepon pintar pada kelompok usia remaja, mHealth memiliki potensi besar sebagai media edukasi kesehatan yang mudah diakses, interaktif, dan sesuai

dengan karakteristik generasi digital. Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga memerlukan penerapan perilaku hidup sehat secara konsisten. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja masih menghadapi tantangan dalam menerapkan gaya hidup sehat, seperti rendahnya aktivitas fisik, pola makan yang kurang seimbang, durasi tidur yang tidak memadai, serta tingginya intensitas penggunaan gawai untuk aktivitas nonedukatif (Bozzola et al., 2022; Guthold et al., 2020). Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan strategi promosi kesehatan yang memanfaatkan teknologi digital agar lebih sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan remaja saat ini

Literasi kesehatan digital (*digital health literacy*) menjadi kompetensi penting yang perlu dimiliki remaja untuk mampu memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi kesehatan dari media digital secara tepat. Norman dan Skinner (2006) memperkenalkan konsep *eHealth literacy* sebagai kemampuan individu dalam mencari, memahami, serta menggunakan informasi kesehatan berbasis teknologi untuk mendukung pengambilan keputusan terkait kesehatan. Dalam perkembangannya, literasi kesehatan digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengakses informasi, tetapi juga kemampuan menggunakan aplikasi kesehatan untuk memantau dan mengelola perilaku hidup sehat secara mandiri (Paakkari & Okan, 2020).

Hasil observasi awal yang dilakukan pada mitra, yaitu SMA Negeri 13 Makassar, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XII telah memiliki telepon pintar dan menggunakannya setiap hari. Namun, pemanfaatan perangkat tersebut masih didominasi untuk komunikasi, media sosial, hiburan, dan pembelajaran umum, sedangkan penggunaan aplikasi kesehatan (*mobile health*) masih sangat terbatas. Selain itu, siswa belum memperoleh edukasi secara sistematis mengenai fungsi, manfaat, maupun cara menggunakan aplikasi kesehatan untuk memantau aktivitas fisik, pola makan, konsumsi air, maupun kualitas tidur. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya akses terhadap teknologi digital dengan rendahnya pemanfaatan teknologi tersebut sebagai sarana peningkatan kesehatan. Permasalahan tersebut menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan 44 siswa kelas XII SMA Negeri 13 Makassar sebagai sasaran kegiatan. Pemilihan siswa kelas XII didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi dalam penggunaan teknologi digital serta sedang mempersiapkan diri memasuki jenjang pendidikan tinggi maupun dunia kerja, sehingga pembentukan perilaku hidup sehat menjadi investasi penting bagi kesehatan pada masa dewasa. Solusi yang ditawarkan melalui kegiatan ini berupa edukasi mengenai konsep *mobile health*, demonstrasi penggunaan aplikasi kesehatan berbasis telepon pintar, praktik langsung instalasi dan pengoperasian aplikasi, serta pendampingan dalam memanfaatkan fitur-fitur yang mendukung perilaku hidup sehat. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran siswa dalam menggunakan teknologi digital sebagai media promosi kesehatan yang praktis dan berkelanjutan.

Target luaran kegiatan meliputi meningkatnya literasi kesehatan digital peserta, meningkatnya kemampuan menggunakan aplikasi *mobile health* secara mandiri, serta tumbuhnya kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat melalui pemantauan

aktivitas fisik, pola makan, konsumsi air, dan pola tidur menggunakan aplikasi digital. Selain itu, kegiatan ini diharapkan menghasilkan luaran akademik berupa publikasi ilmiah sebagai bentuk diseminasi praktik baik pengabdian kepada masyarakat yang berkontribusi terhadap penguatan promosi kesehatan berbasis teknologi di lingkungan sekolah.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif**,** yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran melalui pemberian materi, demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi. Pendekatan tersebut dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki keterampilan dalam memanfaatkan aplikasi *mobile health* (mHealth) sebagai media pendukung perilaku hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 13 Makassar pada 1 Juli 2026 melalui kerja sama antara tim dosen Program Studi D-IV Manajemen Informasi Kesehatan Politeknik Kesehatan Megarezky Makassar dengan pihak sekolah melalui rangkaian kegiatan yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan edukasi, praktik penggunaan aplikasi, serta evaluasi hasil kegiatan. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta penyiapan instrumen evaluasi. Tahap pelaksanaan mencakup penyampaian materi, demonstrasi penggunaan aplikasi mHealth, praktik mandiri oleh peserta, serta diskusi interaktif. Tahap akhir berupa evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta penyiapan instrumen evaluasi. Tahap pelaksanaan mencakup penyampaian materi, demonstrasi penggunaan aplikasi mHealth, praktik mandiri oleh peserta, serta diskusi interaktif. Tahap akhir berupa evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Intervensi yang diberikan terdiri atas empat tahapan sebagai berikut.

a. Persiapan

Tim pengabdi melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal kegiatan, jumlah peserta, serta kebutuhan sarana dan prasarana. Selain itu, tim menyusun media edukasi berupa materi presentasi, modul singkat penggunaan aplikasi mHealth, serta instrumen evaluasi berupa lembar pre-test, post-test, dan lembar observasi keterampilan peserta.

b. Edukasi

Peserta memperoleh materi mengenai konsep *mobile health*, manfaat aplikasi kesehatan digital, pentingnya literasi kesehatan digital, serta penerapan perilaku hidup sehat pada remaja. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta dapat berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

c. Demonstrasi dan Praktik

Tim pengabdi memperagakan cara mengunduh, menginstal, mengatur, dan menggunakan aplikasi mHealth pada telepon pintar peserta. Selanjutnya, peserta mempraktikkan secara mandiri penggunaan fitur-fitur aplikasi, seperti pencatatan jumlah langkah harian, pemantauan aktivitas fisik, konsumsi air, pola tidur, serta pengaturan target kesehatan. Selama praktik berlangsung, tim memberikan pendampingan kepada peserta yang mengalami kendala teknis. Berikut tampilan dari aplikasi mHealth

Gambar 1. Menu Aplikasi mHealth



d. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan melalui pengukuran perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta. Pengetahuan diukur menggunakan pre-test yang diberikan sebelum edukasi dan post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Keterampilan peserta dievaluasi menggunakan lembar observasi yang menilai kemampuan menginstal aplikasi, mengoperasikan fitur utama, memasukkan data kesehatan, serta memahami hasil pemantauan yang ditampilkan aplikasi. Selain itu, peserta mengisi kuesioner kepuasan untuk memperoleh umpan balik terhadap materi, metode penyampaian, dan manfaat kegiatan

Keberhasilan program ditentukan berdasarkan beberapa indikator, yaitu: (1) seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai; (2) terjadi peningkatan skor pengetahuan berdasarkan hasil perbandingan pre-test dan post-test; (3) peserta mampu mengoperasikan fitur utama aplikasi mHealth secara mandiri; dan (4) peserta memberikan respons positif terhadap pelaksanaan kegiatan berdasarkan hasil kuesioner kepuasan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan tingkat ketercapaian tujuan kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMA Negeri 13 Makassar dengan melibatkan 44 siswa kelas XII sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai konsep *mobile health* (mHealth), manfaat aplikasi kesehatan digital, serta perilaku hidup sehat. Selanjutnya, tim pengabdi menyampaikan materi melalui metode ceramah interaktif yang dilanjutkan dengan demonstrasi penggunaan aplikasi mHealth pada telepon pintar. Pada sesi praktik, peserta mengunduh dan mengoperasikan aplikasi mHealth secara mandiri dengan pendampingan dari tim pengabdi. Peserta mempelajari cara melakukan pencatatan aktivitas fisik, jumlah langkah harian, konsumsi air, pola tidur, serta pemantauan indikator kesehatan sederhana. Antusiasme peserta terlihat dari tingginya partisipasi selama diskusi dan banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai pemanfaatan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta mengikuti *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Selain itu, dilakukan observasi terhadap keterampilan peserta dalam mengoperasikan aplikasi serta pengisian kuesioner kepuasan terhadap pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil evaluasi (data simulasi), terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi mengenai pemanfaatan aplikasi mHealth.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

Indikator	Pre Test	Post Test	Peningkatan
Nilai rata rata	61,8	86,5	24,7 poin
Nilai tertinggi	82	100	18 poin
Nilai terendah	42	72	30 poin
Peserta dengan nilai >75	13 Siswa	40 Siswa	+61,4%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep mHealth, manfaat aplikasi kesehatan digital, serta penerapan perilaku hidup sehat berbasis teknologi. Selain peningkatan pengetahuan, kemampuan peserta dalam mengoperasikan aplikasi mHealth juga mengalami peningkatan. Hasil observasi menunjukkan sebagian besar peserta mampu menggunakan fitur-fitur utama aplikasi secara mandiri.

Tabel 2. Hasil Observasi Keterampilan Penggunaan Aplikasi mHealth

Aspek yang Dinilai	Persentase Peserta Mampu (%)
Mengunduh dan menginstal aplikasi	100
Membuat akun atau pengaturan awal	95,5
Menginput data aktivitas fisik	93,2
Menggunakan fitur pemantauan	90,9
Memahami informasi hasil pemantauan	88,6

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis praktik memberikan pengalaman langsung kepada peserta sehingga mereka lebih mudah memahami cara penggunaan aplikasi kesehatan dibandingkan hanya menerima penjelasan secara teoritis. Evaluasi kepuasan menunjukkan bahwa kegiatan memperoleh respons yang sangat baik dari peserta. Sebanyak **95,5%** peserta menyatakan materi yang diberikan mudah dipahami, **93,2%** menilai metode demonstrasi membantu memahami penggunaan aplikasi, dan **97,7%** menyatakan bersedia menggunakan aplikasi mHealth sebagai pendukung perilaku hidup sehat setelah kegiatan berakhir.

Peningkatan skor pengetahuan antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa edukasi mengenai pemanfaatan aplikasi mHealth efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan digital peserta. Penyampaian materi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung memungkinkan peserta memahami konsep sekaligus mengaplikasikannya pada perangkat yang digunakan sehari-hari. Kemampuan peserta dalam mengoperasikan aplikasi mHealth menunjukkan bahwa remaja memiliki kesiapan teknologi (*technology readiness*) yang baik. Kepemilikan telepon pintar tidak secara otomatis meningkatkan perilaku hidup sehat, tetapi menjadi potensi yang dapat dioptimalkan melalui edukasi yang tepat. Dengan memahami cara memanfaatkan aplikasi kesehatan, peserta dapat memantau aktivitas fisik, pola makan, konsumsi air, dan kualitas tidur secara mandiri sehingga lebih terdorong untuk menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Hasil kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa metode edukasi berbasis praktik mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran. Diskusi interaktif, demonstrasi, dan pendampingan individual memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba setiap fitur aplikasi serta memperoleh solusi atas kendala yang dihadapi. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap tingginya tingkat kepuasan peserta dan keberhasilan pencapaian tujuan kegiatan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang melaporkan bahwa pemanfaatan aplikasi mHealth dapat meningkatkan literasi kesehatan digital, memfasilitasi pemantauan perilaku sehat, dan mendorong perubahan perilaku melalui pemanfaatan teknologi yang mudah diakses oleh remaja. Oleh karena itu, integrasi edukasi kesehatan dengan penggunaan aplikasi digital dapat menjadi salah satu strategi promosi kesehatan yang relevan di lingkungan sekolah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pemanfaatan aplikasi *mobile health* (mHealth) pada 44 siswa kelas XII SMA Negeri 13 Makassar telah terlaksana dengan baik sesuai tahapan yang direncanakan. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep *mobile health*, manfaat aplikasi kesehatan digital, serta pentingnya penerapan perilaku hidup sehat. Berdasarkan hasil evaluasi (data simulasi), terjadi peningkatan nilai rata-rata *post-test* dibandingkan *pre-test*, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, sebagian besar peserta mampu mengunduh, mengoperasikan, dan memanfaatkan fitur utama aplikasi mHealth secara mandiri untuk memantau aktivitas fisik, pola makan, konsumsi air, dan pola tidur. Program edukasi pemanfaatan aplikasi *mobile health* perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui. kolaborasi antara sekolah, perguruan tinggi, dan fasilitas pelayanan kesehatan agar pembiasaan perilaku hidup sehat dapat dipantau dalam jangka panjang. Sekolah diharapkan mengintegrasikan literasi kesehatan digital ke dalam kegiatan edukasi kesehatan atau program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), sehingga siswa memperoleh pendampingan yang berkesinambungan dalam memanfaatkan teknologi digital secara positif. Pada kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan adanya pendampingan berkala dan evaluasi jangka panjang untuk mengukur konsistensi penggunaan aplikasi mHealth serta dampaknya terhadap perubahan perilaku hidup sehat. Selain itu, pengembangan materi edukasi yang lebih interaktif dan pemanfaatan berbagai aplikasi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan remaja dapat meningkatkan efektivitas program dan memperluas manfaatnya bagi lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Politeknik Kesehatan Megarezky Makassar atas dukungan dan fasilitasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala SMA Negeri 13 Makassar beserta seluruh jajaran guru dan staf yang telah memberikan izin, kerja sama, serta dukungan selama proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan. Apresiasi yang tinggi diberikan kepada 44 siswa kelas XII SMA Negeri 13 Makassar yang telah berpartisipasi secara aktif dalam setiap rangkaian kegiatan, mulai dari mengikuti sesi edukasi, praktik penggunaan aplikasi *mobile health* (mHealth), hingga proses evaluasi. Partisipasi, antusiasme, dan kerja sama seluruh pihak menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan program ini. Semoga sinergi yang telah terjalin dapat terus berlanjut dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan digital dan mendorong penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization. (2021). *Global strategy on digital health 2020–2025*. Geneva: World Health Organization.

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., ... & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review. *Italian Journal of Pediatrics, 48*(1), 1–16.

Paakkari, L., & Okan, O. (2020). COVID-19: Health literacy is an underestimated problem. *The Lancet Public Health, 5*(5), e249–e250.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(1), 23–35. Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world. *Journal of Medical Internet Research, 8*(2), e9.